AFORISMAS ZEN



O Zen consiste numa disciplina de desenvolvimento espiritual, num treino do corpo e da mente gerador de um efeito único, cujo propósito está em alcançar o despertar espiritual- o mais profundo sentido de auto-realização.

No seu nível mais profundo o Zen, à semelhança de todas as outras grandes filosofias, transcende os próprios ensinamentos e práticas, ainda que não possa ser apartado dessas mesmas práticas. Desse ponto de vista esotérico, o Zen não é uma religião mas uma postura indefinível e incomunicável que devemos assumir directamente, ou seja, por nós mesmos, a fim de podermos investigar a realidade e descobrir o sentido da liberdade e a essência da vida.

Desnudado de todo atributo, qualidade e conceito, consiste na fonte de todas as religiões- que são formas de expressão dessa mesma essência. Nesse sentido o Zen não está ligado a nenhuma tradição particular, nem sequer à tradição Budista, mas consiste no âmago da Perfeição Original de todas as coisas e seres (conquanto nada exista), de que todos os grandes santos, sábios e profetas de todas as religiões fizeram a experiência- quaisquer que sejam os nomes ou os atributos empregues para o designar. A essa luz, o zazen não é nenhum método que permita conduzir o homem - que vive imerso na ignorância- rumo à libertação, mas

a expressão imediata e actualizada da perfeição que habita cada indivíduo a todo o instante.

Aforismos

Uma mente presa do engano é como um inferno.
Destituída de ilusões assemelha-se à terra dos Budas
Quando sustenta a ideia de si própria
As pessoas deixam-se enganar e caem no desespero
Aqueles que estabeleceram o seu caminho no alcance da perfeição
Não usam a mente para criar a ideia da mente
E assim, sempre se acham na terra dos Budas

Todas as coisas, desde o início
Têm permanecido eternamente imutáveis
Com a vinda da Primavera as flores brotaram
Escuta o canto do rouxinol no ramo do salgueiro

Só quando nada tiveres na mente
Nem tiveres a mente nas coisas, estarás vazio
E vazio, serás espiritual e maravilhoso.

Sempre que a mente se encontra vazia
Moves-te de um lado para o outro, na terra dos Budas
Sempre que ela se acha em actividade, deambulas pelo inferno.

Semelhante como é ao espaço, a Mente não possui forma
Não podeis possuí-la e do mesmo modo não a podeis perder
Nem as montanhas nem os rios podem estorvar-lhe
Conquanto essa mesma mente seja inevitável
E difícil de experimentar
Não se trata da consciência dos sentidos.

Se, para tentardes entender a realidade usardes a mente
Não chegareis a compreender nem a Mente nem a realidade
Se o tentardes e compreenderdes a realidade sem fazer uso da mente
Compreendereis tanto a vossa mente como a realidade.

Os tolos, mundanos, procuram mestres exóticos
Sem compreenderem que a própria Mente é o mestre.

Muitos são aqueles que estão em busca desta Mente
E no entanto ela já os anima
É deles mas eles não conseguem perceber isso.

Existe uma realidade anterior mesmo ao Céu e à Terra
Evidentemente, ela não tem forma e muito menos um nome
Os olhos falham em enxergá-la
Não tem voz que os ouvidos possam captar
Chamá-la de Buda ou Mente, é violar a sua natureza
Porque então ele torna-se numa flor ilusória no espaço
Ela não é Mente nem Buda
Absolutamente tranquila
E ainda assim brilhando de modo misterioso
Só se deixa ela perceber por um olhar puro.

Desde tempos sem memória jamais a Mente se alterou
Não viveu nem morreu, nem foi nem veio, nem perdeu nem ganhou
Ela não é pura nem fingida, boa nem má, passado nem futuro
Verdadeira nem falsa, macho nem fêmea
Não está reservada aos monges nem aos leigos
Nem aos idosos nem aos jovens, nem aos mestres nem aos tolos
Nem aos iluminados nem aos ignorantes
Não está limitada pela causa nem pelo efeito
Nem pela luta nem pela libertação.

Tanto o Buda como os seres sencientes não passam de
Expressões da Mente Única;
Não existe mais nada.

A mente é o Buda; não há outro Buda
Não existem outros budas nem outras mentes
A Mente é pura, radiante e vazia
E não possui forma nem aparência nenhuma
Usar a mente em pensamentos conceptuais
É perder a essência e sustentar a forma
O Buda eterno nada tem que ver com o apego à forma.

A maior dádiva que podeis ofertar aos outros
É a de renunciar livremente a vós mesmos.

As pessoas atemorizam-se diante do esvaziar da mente
Receosas de serem engolidas pelo vazio de significado
Mas aquilo que não apreendem é que a sua mente é o Vazio.

As pessoas executam um vasto leque de hábitos
Esperando conseguir um mérito espiritual tão vasto quanto os
Grãos de areia do Ganges
Todavia sois já essencialmente perfeitos em todos os sentidos
Não tenteis ultrapassar-vos na perfeição, com práticas sem sentido
Se a ocasião for justa para a prática deixai que ocorra
Se o tempo para a prática tiver passado, detenham-na
Se não estiverdes absolutamente certos de o Buda ser a mente
E vos encontrardes apegados às ideias de
Ganho de mérito através da prática Espiritual
Então o vosso raciocínio é iludido e não se achará em
Harmonia com o Caminho
Levar a cabo exercícios espirituais complicados é
Progredir passo a passo
Todavia, o Buda eterno não é um buda de estados progressivos.

Despertai, tão só, para a mente única
E não subsistirá coisa alguma a ser atingida
Isto é o verdadeiro Buda.

Aqui está a coisa- exactamente aqui
Começai a pensar nela e perdê-la-eis!

Se os praticantes do zen não conseguem
Transcender o mundo dos sentidos e dos pensamentos
Nada daquilo que façam terá valor
No entanto, se os sentidos e os pensamentos forem apagados
Todos os caminhos para a mente universal serão bloqueados
E não haverá nenhuma brecha de entrada
A Mente Original tem de ser reconhecida
Junto com os pensamentos e os sentidos
Ela não lhes pertence nem é independente deles
Não criem uma compreensão
Assente nos sentidos nem nos pensamentos
Mas também não vejam a mente como sendo distinta deles

Não procureis entender a Realidade suprimindo os vossos
Sentidos e pensamentos
A liberdade desimpedida
Não se acha nem no apego, nem no desapego
Isto é iluminação!

Os estudantes actuais do Caminho nutrem aspirações superficiais
E possuem um carácter volúvel
Não reflectem nos grandes mistérios da vida e da morte
Recorrem constantemente aos mestres, porém não logram
Chegar ao fundo das questões, preocupando-se mais com a relação
Com os seus mestres, e com o quanto possam ser famosos.

Examinai como as arvores permitem
Que as aves se empoleirem
Nos seus ramos e esvoacem, sem os chamar
Nem desejar que permaneçam
Se o vosso coração puder assemelhar-se assim a uma arvore
Estareis próximos do Caminho.

Nota como as pessoas mundanas desperdiçam as suas vidas punindo-se Com
sentimentos de ânsia constantes,
Sempre à procura da satisfação
Deparando constantemente com o desespero
A alegria da posse dura pouco
Um dia de prazer celeste e dez de tormento infernal
Agrilhoados ao trabalho sem descanso, por suas próprias mãos
Como macacos a arrebatar o luar reflectido nas águas
Tropeçando no turbilhão dos sentidos
Encantados neste mundo de sofrimento e à deriva
Não posso furtar-me à preocupação
Nem impedir que brotem as lágrimas.
Ryokan

O Caminho é essencialmente idêntico para toda a gente
E a sua essência consiste em despertar
Sem que isso constitua uma aquisição
Até mesmo a pronúncia da palavra "despertar"
Provoca ondas na água plácida
Quanto mais isso não é verdade com relação aos ensinamentos
Se o entendermos não poderemos realizar a verdade

E terminaremos separados da fonte

O mundo inteiro é um longo corredor para a liberdade
Mas as pessoas não querem atravessá-lo

Quando um ignorante atinge a compreensão torna-se um santo
Mas quando um santo atinge a compreensão, torna-se um ignorante

Como poderemos distinguir uma declaração
Verdadeira de uma falsa?
Se é verdadeira ou falsa depende do íntimo do orador
E não das palavras que usa
Sem nos confrontarmos com a pessoa em questão
Impossível é assegurá-lo.

Quando ponho cobro ao pensar
Vagueio pelos bosques e colho flores às mãos cheias

Exteriorizar-se no mundo do bem e do mal sem, apesar de tudo
Carregar pensamentos que comovam o coração
Isso é meditar
Perceber interiormente a própria natureza verdadeira sem se distrair
Isso é meditação.

Procurar libertar-se dos hábitos que derivam do apego à forma
Sem ter observado a própria natureza
É como tentar afastar um sonho enquanto acordados
O desejo de dissipar o sonho é parte intrínseca do sonhar
A consciência de ser um sonho é ainda parte dele
E pouco importa o quanto procureis determinada coisa num sonho
Porque nunca o encontrareis.

Vivo neste mundo, na posse deste corpo
Sem pensar no mundo porvir.

O passado já passou
O momento não durará sequer um momento

Aquilo que é preparado para o futuro nunca chega.

Zazen significa conhecer-se a si mesmo
Conhecer-se a si mesmo significa esquecer-se de si
Esquecer-se de si significa ser iluminado por todas as coisas.

Mestre Sekiso disse:
Como avançareis na copa de uma árvore com cem pés de altura?
Um outro velho mestre disse:
Ele deve avançar na copa da árvore
Com cem pés e mostrar claramente
O seu corpo inteiro em todas as direcções.

Quando o espirito se encontra calmo
Toda a vida é verdadeira.

Só um espirito vazio pode compreender o grande Caminho.

Chaozhou caiu ao comprido na neve, certo dia, e pediu:
Venham ajudar-me a pôr-me de pé
Um monge foi deitar-se a seu lado;
Chaozhou levantou-se e foi embora.

Wakuan perguntou diante de um retracto de
Bodhidharma com barba:
"Mas porque este tipo não tem barba?"

"Qual é o caminho?" perguntaram a Hazyo
É um homem que cai num poço com os olhos bem abertos.

Quando as dez mil coisas se reduzem a Um
A que poderá esse Um reduzir-se?

Tozan estava a pesar um fio de cânhamo
E certo monge perguntou-lhe:
"O que é Buda"?
Ele respondeu: " Aqui temos três medidas de cânhamo".

Numa floresta onde não está ninguém
Uma árvore que cai faz barulho?

Não tentes seguir as pisadas dos mestres
Procura o que eles procuraram.

A criança trazia uma vela acesa nas mãos
Ele perguntou-lhe de onde provinha a luz
A criança apagou a chama com um sopro
"Se me disseres para onde ela foi", disse,
"Dir-te-ei de onde proveio".

Quem será desprovido de defeitos?
Todavia, a excelência está em corrigi-los...

Chao-chou perguntou a Nan-chuang:
Qual é o caminho a seguir?
Este respondeu-lhe: A tua natureza e a Mente Natural
Que devo fazer para o conseguir em paz e harmonia?
Se tentares viver em harmonia com o Todo (a mente)
Imediatamente te desviarás
Mas, se eu não tentar, como saberei se vivo de acordo com ela?
O Todo está além do saber e do não-saber
Querer saber é interpretar mal; não saber é ignorância.

Passeando certo dia Matsu e Pochang
Avistaram um bando de aves a voar a grande altitude
Que é aquilo, perguntou Matsu?
São patos bravos- respondeu Pochang
Para onde vão? Interrogou o primeiro?
Pochang replicou: Já abalaram
Subitamente, Matsu agarrou Pochang pelo nariz
E torceu-o até este gritar de dor:
Como podem eles ter abalado? Exclamou Matsu
Então, Pochang experimentou o despertar.

Que é o Tao?
É a ausência de espírito

Não compreendo!
Tudo o que precisas é apreender aquele que não compreende
Mas, quem é esse que não compreende?
Outro não será senão tu próprio.

Não busqueis o Dharma em nenhum sítio, ou ele vos fugirá!
Agora, que avanço sozinho, encontro-o em toda a parte
Neste preciso momento, ele é aquilo que eu sou
Mas eu não sou, neste momento, o que ele é
Só compreendendo desta forma poderá haver
Uma verdadeira união com o que é, por si mesmo!

Tsao-tung

Mesmo que eu fosse capaz de pronunciar uma palavra
Que vos permitisse atingir a iluminação súbita
Isso ainda seria como lançar imundícies sobre as vossas cabeças.

Yun Men

Para alcançarmos a verdadeira percepção
È preciso ver com justeza, num ápice
Assim que nos pomos a meditar e a reflectir, erramos o alvo!

Tao Wu

Ouvis falar da transmissão do espírito
E depreendeis que existe algo a receber
Bodidharma dizia:
Nenhum discurso do homem poderá revelar ou formular
A natureza do espírito, depois de a ter compreendido.
Alcançar a iluminação não significa nada
Mas aquele que a alcançou, não diz que sabe
Se tivesse de vos explicar isto,
Pergunto a mim mesmo se seríeis capaz de o arrostar.
Não tenho paz de espírito, disse Huiko
Peço-lhe por tudo, que me apazigue o espírito
Trás o teu espírito aqui defronte, e eu o apaziguarei!
Mas, quando o procuro, não o encontro- diz o primeiro
Pronto- replicou bodidharma, já apaziguei o teu espírito!

Certo mestre apontou uma pedra e perguntou
Ao discípulo, se na sua opinião, esta se encontrava
No exterior, ou se no interior do seu espírito

O adepto, conhecedor do ilogismo do zen, responde:
Evidentemente, ela está no interior do espírito
O mestre desata a rir e diz:
Sendo assim, deves sentir a cabeça muito pesada!

Perceber que não se pode objectivar
O estado de inexistência de qualidades e atributos
Constitui uma visão verdadeira e permanente!
Chen-huei

Se o vosso espírito for objecto do trabalho do vosso espírito
Como podereis evitar uma enorme confusão?

Seng tsan

Entrando no aposento, sua reverência proclama:
O conhecimento da multiplicidade não é comparável
Em excelência, ao abandono de toda a busca
Não há diferentes espécies de espírito
Nem qualquer doutrina que possa ser expressa por palavras
Visto nada mais haver a acrescentar, a assembleia está encerrada.

Huang Po

Não existe absolutamente nada a atingir
Deixai que vos lembre que o percebido não pode perceber!

Huang Po

A ausência de pensamento constitui o pensamento instantâneo
E o pensamento instantâneo constitui a omnisciência
O pensamento que eclode na ausência de pensamento
Equivale á manifestação e á actividade do absoluto.

Cheng Huei

A ausência de pensamento não consiste em pensar em nada
O que equivaleria a uma maneira de nos afeiçoarmos a esse nada
Mas consiste em pensar em todas as coisas, de instante em instante
Com um perpétuo desprendimento
É inútil esperar pôr fim ao pensamento, escusando-nos de pensar
Por conseguinte, a ausência de pensamento
Deve representar um pensar total e desapegado
A verdadeira ausência de pensamento
Está em pensar em todos os objectivos

Sem nos deixar infectar por eles.

Hui Neng

Permanecer sentado por demasiado tempo só entrava o corpo
E não trás proveito nenhum para o espírito
Manter o espírito em repouso
A fim de contemplar o espírito e ficar calmo
Constitui mais um incómodo do que zen
Enquanto vivos, permanecemos sentados sem nos entendermos
Uma vez mortos, permanecemos estendidos, sem nos sentarmos!
Em ambos os casos- um amontoado de ossos fedorentos!
Que relação terá isso com a grande lição da vida?

Hui Neng

Concentrar ou fixar a mente é um erro
O método que goza de mais favor
E que consiste em observar a nossa própria mente
Acarreta a ruína dos nossos propósitos
Se a mente pudesse ser percebida
Nesse caso tornar-se-ia objecto do nosso conhecimento
Mas toda a cultura do conhecimento é, desde logo, erro
De que forma poderemos alcançar a concentração praticando-a?
A nossa natureza não tem interior nem exterior
Isso é, desde logo, um erro
Como poderíamos objectivar a nossa própria natureza?

Chen Huei

Quando a mente se encontra liberta do apego
E não pensa no bem nem no mal
Importa usar de cautela para não soçobrarmos no mero vazio
Nem ficarmos numa imobilidade de morte
Convém, antes, que nos esforcemos por alargar o nosso saber
E aumentemos os nossos conhecimentos
A fim de podermos tomar consciência da própria mente
E entender a fundo o ensinamento essencial
De todos os iluminados
É preciso cultivar um espírito de simpática harmonia para os outros
E livrar-se da ideia entorpecente de "si" e do "outro"
Até alcançarmos a iluminação completa
E termos plena consciência da nossa natureza verdadeira e imutável.

Huei Neng

Sentir aborrecimento é receber uma graça
Ser feliz é ser posto á prova
A sombra dos bambus varre os degraus
Nem um grão de poeira mexe
A luz mergulha até o fundo do tanque, porém, a água não tremula
Sobre a ponta da agulha, dar um salto perigoso
Não são as palavras que possibilitam ao homem a compreensão
É preciso primeiro tornar-se um homem para as compreender.

Se quiserdes transpor a barreira do absurdo
Transformai a totalidade do vosso espírito e do vosso corpo
Num novelo de dúvida
E concentrai-vos na questão:
"Que absurdo é esse?" "Que questão refere?"
Concentrai-vos na questão, dia e noite
Continuai a debruçar-vos sobre a questão
Em breve tereis a impressão de ter tragado uma bola de fogo
Que, entrelaçada na garganta,
Já não pode ser engolida nem cuspida
Quando vos achardes nesse estado desesperado
Todos os conhecimentos que tiverdes adquirido
Todas as formas erróneas de consciência
Serão varridas uma após a outra
E, qual fruto que amadurece progressivamente,
O vosso tempo terá amadurecido e,
Mediante um processo natural
Interior e exterior formarão finalmente uma só grandeza

Chao Chu

Comportai-vos o mais comummente possível
E evitai cerimónias
Sede o vosso próprio mestre onde quer que estejais
E não tardareis a ser verdadeiros
O homem verdadeiro sem situação
É uma espécie de pauzinho para limpar trampa
Há certos carecas e ceguetas que depois de terem comido o grão
Se sentam e se dedicam a práticas contemplativas
Lançam mãos de todas as impurezas do pensamento
Para o impedir de se reproduzir
Procuram a quietude em oposição ao ruído
Mas esses são processos heréticos

Veneráveis, quando digo que não existe lei a buscar fora de nós
Os aprendizes não me compreendem e deduzem por aí
Que seja necessário procurá-la dentro de si mesmos
Assim, sentam-se apoiados contra uma parede
E permanecem mergulhados em meditação
De língua colada ao palato.

Quereis perceber as coisas em conformidade com a lei?
Evitai deixar-vos transviar pelas pessoas
Tudo o que encontrardes, fora ou dentro de vós, liquidai-o!

Lin Chi

Escarpada é o monte de Yu Men, o qual se ergue a pique
Deixando as nuvens brancas a nossos pés
Os seus riachos, que se precipitam em turbilhão
Não dão descanso a nenhum peixe
Assim que alguém transpõe a soleira da minha porta
Sei logo que género de ideia trás consigo
De que serve levantar de novo a poeira acumulada
Desde há muito numa senda antiga?

Yun Men

Certo aluno pergunta o mestre qual o caminho
"Está em frente dos seus olhos" reponde aquele
"*Porque não o percebo sozinho?*"
"Por causa da sua ideia egotista"
"*E você o vê?*"
"Enquanto você pensar em termos de 'eu' e 'você'
Os seus olhos não perceberão a visão da sua relatividade"
"*Mas poderá alguém percebe-la onde não existe 'eu' nem 'você'?*"
"Onde não existe 'eu' nem 'você, quem quererá vê-la?"
Todos os Budas e seres sensíveis não são mais do que a Mente Una
Além do que nada mais existe
Essa mente que não tem começo, não nasceu e é indestrutível
Não possui forma, cor nem aparência
Não pertence às categorias das coisas existentes ou inexistentes
Nem pode ser pensada em termos de *novo* ou *velho*
Não é curta nem cumprida; nem grande nem pequena
Pois transcende todos os limites, nomes, traços e comparações
É isso o que o discípulo vê diante de si
Mas começa a raciocinar sobre o que vê
E imediatamente erra

É como o vazio ilimitado que não se pode medir nem sondar
Tão simplesmente a mente una é Buda
E deixa de haver distinção entre Buda e as coisas sensíveis
Excepto isto:
As coisas sensíveis são ligadas a formas e procuram a qualidade
De Buda nas coisas externas
Mas basta procurá-las para as perdermos
O que equivale a usarmos o Buda para procurar o próprio Buda
E usar a mente para apreender a Mente
Mesmo que o fizéssemos por todo o tempo
Não seríamos capazes de o encontrar
Desconhecem que, se usássemos o pensamento conceptual
E esquecêssemos a sua ansiedade
O Buda apareceria à nossa frente
Pois essa mente é o Buda, e o Buda é todas as coisas vivas?
Não é menor por se manifestar em todas as coisas ordinárias
Nem maior por se manifestar nos próprios Budas.

Huang Po

Ju Ching, repreendendo, certa vez, um monge que cochilava, disse:
"A prática do zazen consiste em deixar cair o corpo e a mente".
Ao escutar tais palavras, Dogen compreendeu a iluminação
E o seu espírito abriu-se completamente
Dogen dirigiu-se para a sala do mestre e prostrou-se diante dele
"O que quer você dizer com isto?" perguntou Ju Chi
"Eu experimentei deixar cair o corpo e a mente" respondeu Dogen
Percebendo que a sua iluminação era genuína, o mestre disse:
"Você realmente deixou cair o corpo e a mente!"
Dogen, entretanto, insistiu em dizer:
"Eu apenas acabei por compreender a iluminação;
Não me aprove com tanta facilidade!"
"Eu não o estou aprovando facilmente"
Mas Dogen ainda insatisfeito, insistiu:
"Em que se baseou para me dizer que não aprova facilmente?"
Ju Ching respondeu: "Corpo e mente caíram!"
Ouvindo isto, Dogen prostrou-se em profundo respeito e gratidão
Revelando ter realmente transcendido a sua mente
Discriminatória.

O discípulo pergunta: "O que é a nossa vida do dia-a-dia?"
O mestre levanta o seu bastão
"Será isso?", pergunta o monge
"O que é isto?" pergunta o mestre
Nenhuma resposta do monge

"O que é o momento presente?"
"Ninguém jamais me perguntou isso antes"
"Eu pergunto agora, mestre"
"Seu idiota!"

A luz derrama uma onda de luz sobre o rio
Os pinheiros respiram com doçura
Quem conduz este sagrado entardecer rumo à noite eterna?
No âmago do seu coração, ele trás o selo,
A pérola pura da Natureza de Buda

Aquele que desconhece o sentido mais profundo da verdade
Exaure-se em ruminações inúteis
Aquieta o teu pensamento- tudo se resume a isso!
Não te apegues ao pensamento dos contrários
Abstém-te de o perseguir e procurar
Aquele que preserva um mero vestígio dos opostos
Sujeita o seu espírito à perturbação!

Sosan

As minhas actividades diárias nada têm de incomum
Unicamente, vivo em harmonia com elas
Sem desejar atingir nem descartar o que quer que seja
Retirar água do poço e acarretar lenha
Como isso representa um poder sobrenatural e uma actividade maravilhosa!

Leigo Pan-yun

O vento acalmou; as flores caíram
Os pássaros cantam, as montanhas vão-se escurecendo-
Nisto reside o assombroso poder do Budismo!

Ryokan

O homem verdadeiro sem estatuto nem posição-
Que grande atulheiro que ele é!

Hung-chih

Terra, montanhas, rios- ocultos neste nada, nesta não-existência
Neste não-ser, esta terra, montanhas e rios revelam-se
Na Primavera brotam as flores; no Inverno neva:
Não existe qualquer existir ou não-existir nem auto negação.

Saisho

A que poderei eu comparar esta nossa vida? Antes, mesmo de poder afirmá-lo ela assemelha-se a um relâmpago de luz ou uma gota de orvalho. Nada mais.

Sengai

Sustentando estima por velhas coisas inestimáveis, cheguei a desprezar aqueles que buscam a Verdade além de si mesmos: Ei-la aqui, bem na ponta do nariz.

Leigo Makusho

Tudo o que é aparente brota de causas que vos são íntimas. Enquanto caminham ou permanecem deitados o vosso próprio corpo representa toda a verdade. A quem quer que se interrogue sobre o sentido intrínseco disto, eu afirmo:
"No interior do tesouro do Olho da Verdade reside um único grão de poeira".

Dogen

Se sairdes à procura do Princípio Criativo, voltareis de mãos a abanar. No final, a fonte do universal mostrar-se-á irreconhecível tal e qual como um rio subterrâneo que corre sem parar, como se através de um vasto e fértil vale. O Silêncio e o Incriado; isso dá origem a todas as coisas.

Lao Tzu

Estudar o caminho de Buda é estudar a nós próprios. Estudar a nós mesmos é esquecermo-nos de nós mesmos. Esquecer de nós mesmos significa ser iluminado pelas dez mil verdades. Ser iluminado desse modo representa a libertação do nosso corpo e mente, e a mente e o corpo dos outros- sem que subsista qualquer traço de iluminação- enquanto tal estado tem continuidade permanente.

Dogen

A que deverei igualar o mundo?
Ao luar, reflectido nas gotas do orvalho, a transluzir no pé de gerânio.

Dogen

O Buda pregou nas doze direcções, cada uma delas plena de verdade imaculada. O vento leste é prenúncio de chuva durante a noite, que tornará a floresta fresca e renovada. Não existe sutra que não possa salvar os vivos, nem ramo de arbusto, na floresta, que não seja visitado pela Primavera.

Aprendei a estudar-lhe o sentido intrínseco sem procurarem concluir o que quer que seja ou não "válido".

Ryokan

Existe uma transmissão especial, fora das escrituras que não comporta qualquer dependência para com as palavras nem a letra, mas que aponta directamente á alma do homem. Consiste ela na percepção da nossa própria natureza e no alcance do estado de Buda.

Bodhidharma

O meu legado? Que haverá de ser?
Flores na Primavera; o canto do cuco no Verão, e o ácer carmesim do Outono...

Ryokan

Finalmente fora de alcance-
Nenhuma limitação nem dependência.
Como o oceano está calmo, elevando-se no vazio.

Poema final de Tessho

A lua, em frente da janela.
O ladrão deixou-a ficar.

Ryokan

Como é ilimitado o céu claro do samadhi!
E como é transparente o luar perfeito da sabedoria quádrupla!
Nesta altura, que mais precisamos procurar?
Como a verdade se revela, por si só, eternamente.
Este mesmo local, representa o lótus da Pureza
E este mesmo corpo é o corpo de Buda.
Hakuin

É demasiado evidente e no entanto é difícil de perceber.
Certa vez, um ignorante andava à procura de lume, enquanto carregava uma lamparina acesa. Se ele tivesse conhecimento do que o fogo representa, teria podido cozinhar o seu arroz muito mais cedo.

Joshu

Numa atitude de estúpida teimosia, lá vou vivendo,
Acompanhado pelas árvores e os arbustos.
Demasiado preguiçoso para distinguir o certo do errado,
Rio de mim próprio, na ignorância dos demais.
Atravesso a corrente, as pernas ossudas uma atrás da outra,
Um saco (de flores) na mão, abençoado pelo clima primaveril.
Vivendo assim nada me sobeja desejar,
Em paz com todo o mundo.

O teu dedo aponta a lua,
Porém, o dedo permanece cego, até a parecer a lua.
Que ligação existirá entre o dedo e a lua?
Permanecerão como objectos separados ou unidos?
Isto não passa de uma questão para principiantes
Atados nos seus oceanos de ignorância.
Todavia, aquele que consegue distinguir para além da metáfora
Sabe da inexistência de qualquer dedo; da inexistência de qualquer lua

Destituídos de desejo, tudo se torna suficiente.
Com a ânsia, miríades de coisas tornam-se empobrecidas.
Fartura de vegetais consegue aplacar a fome.
Um robe remendado é suficiente para envolver este corpo inclinado
Sozinho, vagueio com o veado.
Com alegria, canto junto com os garotos da aldeia.
O ribeiro, por debaixo do rochedo purifica-me os ouvidos.
O pinheiro no cimo do monte corrige-me o coração.

De vez em quando deixo o tempo passar lentamente
Encostado a um pinheiro solitário.
Permanecendo sem fala
À semelhança do universo inteiro!
Ah, quem será capaz de partilhar desta solidão?

A minha existência pode parecer melancólica
Mas, ao percorrer este mundo eu entreguei-me ao céu.
No meu saco levo três quartos de arroz
Junto à lareira, uma pilha de lenha.

Se alguém perguntar qual será a distinção da iluminação ou da ilusão
Eu não saberei responder,
Honra e fortuna não passam de poeira.

Quando cai a chuva da noite,
Sento-me no meu retiro
E espreguiço-me em resposta.

Contemplo as pessoas por aí
Desperdiçar as suas vidas com tanta ânsia por coisas
Que nunca conseguem obter.
Caem no mais profundo desespero
E torturam-se continuamente.
Mesmo que obtenham aquilo que desejam
Por quanto tempo irão poder usufruí-lo?
Por um simples prazer divino
Sofrem dez tormentos no inferno
Prendendo-se cada vez mais ao ciclo.
Pessoas assim são como macacos
Que procuram desesperadamente agarrar a lua na água
E se deixam cair na voragem.
Quão infinitamente sofrem os que são apanhados pelo mundo da ilusão!
Sem querer, preocupo-me com eles a noite toda
E não consigo estancar a torrente de lágrimas.

Ryokan